Презентация о приготовлении поварами школьной столовой горячего завтрака

МБОУ «СОШ №11»

Г.Чита

Школьный завтрак

Школьные завтраки – это не только важная составляющая дневного рациона ребенка, но и основа его физического И часть интеллектуального развития.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ!

Рано утром на рассвете,

Когда спят еще все

дети,

Повара наши спешат,

Приготовить всё хотят.

Чтобы вкусные котлеты

Уплетали наши дети.

И полезное какао,

Чтоб учится хорошо!

«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину».

Пифагор.

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за Завтрак			**15,34**	**14,36**	**82,27**	**525,62**	**0,22**	**16,96**	**72,02**	**0,53**	**462,13**	**404,68**	**84,86**	**5,58**

Каша «Дружба»

В кипящую воду всыпают подготовленную рисовую крупу и варят, периодически помешивая, затем добавляют пшено, продолжают варку до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с сахаром или маслом.

Каша «Дружба».

Требования к качеству

Внешний вид: зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом или сахаром.

Цвет: свойственный соответствующему виду крупы.

Консистенция: однородная, вязкая, зерна – мягкие.

Вкус: умеренно сладкий и соленый с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

Запах: соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

Какао

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают до однородной массы. Затем вливают при постоянном помешивании кипяченное горячее молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

В состав завтрака входит :

сыр,

хлеб,

яблоко.

Приятного аппетита!